## CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

## PROGRAMA ALIMENTAR - VEGANA

Obs. Aqui temos um modelo que pode ser seguido por veganos, o aluno deve ter os seus cálculos e fazer a modificação nas quantidades de alimentos.

**REFEIÇÃO 1**

salada de frutas com 1 colher de café de chia.

1 pedaço de tofu

**REFEIÇÃO 2**

proteína de soja texturizada + purê de abóbora cabotiá ou arroz integral + legumes no vapor (abobrinha, beringela, vagem, cenoura) folhas verdes + 3 castanhas do Pará ou 1 colher de café de amêndoas

**REFEIÇÃO 3 (opção 1)**

Iogurte vegano com 1 colher de aveia e 1 banana

**OU REFEIÇÃO 3 (opção 2)**

Leite de arroz + whey vegano + abacate

**OU REFEIÇÃO 3 (opção 3)**

Tapioca com tofu e suco de limão

**OU REFEIÇÃO 3 (opção 4)**

Açaí com whey vegano .

**REFEIÇÃO 4 (opção 1)**

hambúrguer vegano+ feijão com arroz + salada de folhas verdes com legumes no vapor .

**ou REFEIÇÃO 4 (opção 2)**

purê de abóboras ou de batata com + proteína de soja + vegetais refogados .

**Sobremesa** - shake de frutas vermelhas com gelo , leite de amêndoas e 1/2 dose de whey vegano … ou sorvete de banana ( bater bananas congeladas com whey sem água) voltar pro congelador, tirar antes de comer

**CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

**MANTENHA** o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na dieta e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

**É NORMAL** nas dietas de definição o intestino trabalhar menos e a pessoa reduzir as idas ao banheiro. Caso isso se torne frequente e cause inchaço, gases e cólicas entre em contato via e-mail ou telefone que será prescrito um remédio natural para auxiliar no funcionamento intestinal.

**SIGA** exatamente a dieta, EVITE comer fora de hora - EVITE comer qualquer coisa que não esteja no cardápio - EVITE inverter os alimentos e as refeições. Quando precisar alterar qualquer coisa na dieta entre em contato via e-mail ou telefone.

**DORMIR** no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

**TOMAR** no mínimo 2-3 litros de água por dia. Complemente com chá e chimarrão se quiser, mas EVITE deixar de tomar líquidos (somente os permitidos).

**É PERMITIDO** tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

**CASO** “fuja” da dieta em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

**MASTIGUE** bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIE a comida!

**PLANEJE** sua dieta antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

**A MAIORIA** dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

**FOQUE** no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a dieta, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

**LEMBRE-SE:** sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o RESULTADO é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.